

2023年2月の献立



芹ごはん

材料 (2人分)

精白米	160g
料理酒	6g(小さじ1強)
┌ 芹	40g
└ しらす干し	6g
┌ 薄口しょうゆ	6g(小さじ1)

[作り方]

- 1 精白米は洗い、1.5 倍量の水に浸水、炊飯直前に酒を加える。
- 2 芹はさっと湯がき、1 cmの長さに切る。しらす干しとともに薄口しょうゆで和える。
- 3 炊きあがりのごはんに②を混ぜ、盛り付けて完成。

豚ヒレ肉とれんこんのさっぱり焼き

材料 (2人分)

▮ 豚ヒレ肉	120g
┆ 食塩	0.4g(少々)
┆ 白こしょう	0.02g
れんこん	80g
エリンギ	60g
黄ピーマン	40g
薄力粉	10g(小さじ3強)
にんにく	2g
ごま油	12g(大さじ1)
▮ 黒酢	6g(小さじ1強)
┆ 濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
┆ 砂糖	3g(小さじ1)
┆ 本みりん	6g(小さじ1)
しそ	4g

【作り方】

- 1 豚ヒレ肉は1cmの厚さに切り、まな板に載せて、指で筋を切るように平らに押し延ばし、塩こしょうで下味をつける。
- 2 れんこんは皮をむき1cmの半月切り、エリンギは5mmの厚さに切る。黄ピーマンは乱切り、にんにくはすりおろす。
- 3 豚ヒレ肉・れんこん・エリンギに薄力粉をまんべんなく振るう。
- 4 フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくを入れ、③を焼き付ける。
- 5 全てに火が通ったら、合わせた調味液を回しかけ、黄ピーマンを加えて強火で仕上げる。
- 6 彩りよく盛り付け、千切りしたしそを飾って完成。

芽キャベツのガーリックバターソテー

材料 (2人分)

芽キャベツ	80g
にんにく	2g
バター	4g
とうがらし	0.2g
白ワイン	4g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	4g(小さじ1弱)
黒こしょう	0.06g

[作り方]

- 1 芽キャベツはさっと湯がき、半分に切る。にんにくは粗めのみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱し、にんにく・輪切りにした鷹の爪を加え、香りが立ったら、芽キャベツを入れて白ワインを振る。
- 3 濃口しょうゆ・塩こしょうで調味し、完成。

きんかんとかぶの洋風サラダ

材料 (2人分)

きんかん	40g
かぶ	80g
生ハム	20g
ディル	0.2g
はちみつ	10g(小さじ1強)
食塩	0.6g(少々)
黒こしょう	0.06g

[作り方]

- 1 きんかんはよく洗い、輪切りにしてはちみつに漬ける。種はできるだけ除く。
- 2 かぶは皮をむいて半月の薄切りにし、分量外の食塩で揉み、しんなりしたら水洗いして絞る。
- 3 生ハムは食べやすい大きさに切り、かぶ・きんかんのはちみつ漬け・ちぎったディルと合わせ、調味して完成。

しょうゆ糀 de 茶わん蒸し ~のりあんかけ~

材料 (2人分)

┌卵	50g
└かつお・昆布だし	150ml(3/4 カップ)
┌しょうゆ糀	4g
┌焼きのり	0.2g
└かつお・昆布だし	40ml(1/4 カップ弱)
┌かたくり粉	1g(小さじ 1/3)
わさび	2g

【作り方】

- 1 卵は割りほぐし、だし汁・ミキサーにかけたしょうゆ糀と合わせて、ざるで濾す。
- 2 器に卵液を注ぎ、蒸し器で蒸す。
- 3 だし汁にちぎった焼きのりを加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 茶碗蒸しにのりあんを掛け、すりおろしたわさびを添えて完成。